

LEYendo la Verdad
Por José Luis Nuñez "El Bake"

**SUTSEM EN
GRAFICAS**

Al aire

Gremio

06 DE MAYO DE 2022
NO. 610 AÑO 12
EJEMPLAR GRATUITO

LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

ÍNDICE

Palabra Libre

Por Enrique Rodríguez González
Página 03

De Todo Como En Botica

Por José Manuel Elizondo Cuevas
Página 07

**¿Cuántas horas de
sueño son necesarias?**

Por Jona Ortiz
Página 11

**SUTSEM con la
camiseta bien
puesta el 1 de Mayo**

Por: Estrella Ortiz
Página 23

**Los Seattle Sounders se convirtieron en
el primer equipo de la MLS en ganar la
Liga de Campeones de la Concacaf al
derrotar 3-0 a los Pumas de la UNAM.
Página 20**

Las columnas de opinión y las notas
informativas aquí expresadas son
responsabilidad de su autor o autora.

Despierta el Gigante de Nayarit
La UNIDAD de la Clase Trabajadora
para Luchar por sus Derechos Humanos



¡ÚNETE A LOS FUERTES!

LEYendo La VERDAD



Por José Luis Nuñez “El Baque”

NAVARRO SE ESCONDE EL DIA DEL TRABAJO

-Más De 40 Mil Trabajadores Salieron A Protestar Unidos En Una Mega Marcha Del Trabajo En Nayarit.

-Fue Un Error Votar Por El Doctor; Fue La Consigna Que Corearon Los Trabajadores Del Magisterio De Nayarit.

El Gobernador Constitucional del Estado de Nayarit, Doctor Miguel Ángel Navarro Quintero, se escondió literalmente y no dio la cara a los trabajadores en la tradicional marcha del primero de mayo. Los motivos y las razones solamente él las sabe, pero si nos queda claro que su gobierno es de doble discurso, falso, hipócrita, porque apenas hace algunos meses el mandatario de los nayaritas había vociferado que su gobierno estaba abierto al diálogo y al consenso con los trabajadores y con las organizaciones sindicales, dijo que sería un gobierno que escucharía las demandas y que se sentaría las veces que fuera necesario para trabajar en conjunto por el bien de Nayarit, voluntad y vocación por el dialogo prometió que sería la característica de su Gobierno. Tal vez lo asustarían los miles de trabajadores que salieron a las calles a protestar en contra de su gobierno y de sus funcionarios. A las 7:30 de la mañana en avenida Juan Escutia esquina con Allende se dio cita el Bloque Nayarita de Unidad Social y Sindical que encabeza el SUTSEM,

donde también marcharon los Jubilados y pensionados del SUTSEM y organizaciones de taxistas y trasportistas como: SICENAY, SITRATEN, SITRANAY, El STTCSMT, Taxistas independientes y el Sindicato Nacional Flores Magón. Además de maestros y administrativos del Sindicato Unitario de la Universidad Autónoma de Nayarit, del Sindicato de las Universidades Tecnológicas, del SITSEN tele bachilleratos, del SITRAYD CONALEP y del Sindicato del Poder Judicial de la Federación, junto con un importante grupo de trabajadores de la Sección 31 del Sindicato Nacional de Salud y del SINADTISSSTE, así mismo organizaciones sociales que integran este Bloque salieron a las calles, como por ejemplo la Asociación Nacional de Abogados Democráticos, el Frente de Comunicadores de Nayarit FRECONAY, GENTE PEQUEÑA, CAÑEROS, el Sindicato de TELEFONISTAS de México y El Sindicato Nacional de Monte de Piedad. Mientras que a esa misma hora en Avenida México y proyecto, se aglutinaron las organizaciones que integran las secciones 20 y 49 del magisterio, encabezados por el magisterio y acompañados de otro nutrido contingente de sindicatos de trabajadores de la SCT, SNT CAPUFE, SINADETTA, SADER, Sindicato de Trabajadores del SAT y de HACIENDA, del Sindicato Nacional de Trabajadores de BIENESTAR, Sindicato de trabajadores del INEGI, entre otros que junto con el BLOQUE Nayarita conformaron un total de 32 organizaciones sindicales unidas en una marcha histórica para nuestro estado. Los integrantes del BLOQUE caminaron por la Avenida Juan Escutia hasta llegar a la Avenida México, encabezados por la dama de hierro Águeda Galicia quien estuvo al frente del contingente desde el inicio de la marcha hasta el final, fue la primera que llegó y la última que se retiró. Mientras que los

maestros y demás sindicatos encabezados por Gerardo Montenegro, marcharon por toda la Avenida México y llegando a la Avenida Allende se unieron al contingente del BLOQUE en un fuerte grito de Unidad. De la México y Allende líderes y trabajadores continuaron su marcha hasta llegar frente a Palacio de Gobierno, donde en un gran templete, todos los líderes de las 32 organizaciones se unieron para reclamar el Gobierno del Estado que encabeza el Doctor Miguel Angel Navarro Quintero: Respeto a los derechos de los trabajadores legalmente justificados en los convenios y contratos colectivos firmados y depositados ante las autoridades laborales, se exigió una reforma inmediata a la Ley Laboral Burocrática y un alto a su aplicación en perjuicio de la clase trabajadora. Se denunció la criminalización de las protestas y manifestaciones pacíficas por parte de este gobierno represivo, como lo es el caso de los líderes del magisterio a quienes abrieron carpetas de investigación en la fiscalía por manifestar su inconformidad. Se exigió a los patrones que otorguen a los trabajadores del magisterio, de la burocracia y del sector salud, las herramientas de trabajo, salario digno, seguridad social, jubilaciones y pago de prestaciones pendientes. Se denunció la explotación y marginación en la cual se encuentran nuestros campesinos, pescadores. Nadie salió por parte de Gobierno del Estado atender las demandas de los trabajadores, mucho menos el Doctor Navarro quien se escondió ante esta mega marcha. La realidad es que el señor mandatario ya perdió el piso y este negado a sentarse para dialogar los sindicatos, por eso los maestros le gritaron “fue un error votar por el doctor” y también “Tu sueño era ser Gobernador, te ayudamos a lograrlo y resultaste un traidor”.

Gremio
LA VERDAD DE LOS TRABAJADORES

En estas elecciones somos afines a la equidad en la justicia electoral por lo que se dará información de todos los partidos políticos. Ponemos a su disposición este correo electrónico para recibir información referente a las campañas electorales para su difusión en este medio.

E-mail: laverdadnay@hotmail.com

Impresión: INDEPENDIENTE

Diseño: L.C. César O. Rivera Barajas

Domicilio: Edificio del SUTSEM

(Frac. Las Aves Tepic Nayarit)

Tel. 210 40 14, 16 y 17

www.sutsem.org



FEMINICIDIOS: NI SE VEN NI SE OYEN... SÓLO CRECEN

Los problemas sociales de las y los mexicanos, ya sean pequeños o grandes, parecieran no ser importantes para los gobernantes en turno.

El tiempo pasa y a pesar de las grandes manifestaciones y luchas que se han emprendido a lo largo y ancho del país, quienes están al frente de los gobiernos, estatales o federal, prefieren voltear hacia otros lados. O en el peor de los casos, resulta que ellos tienen "otros datos".

A pesar de ello, los feminicidios en México, esos que ni se ven ni se oyen, siguen creciendo; lamentablemente esta es la realidad que viven miles de familias mexicanas, cuyas mujeres, sean madres, hijas, esposas o sobrinas, siguen siendo víctimas de mentes perversas.

Desde el 2015 y hasta enero de este 2022 se han registrado 5 mil 790 víctimas de feminicidio en México, según datos del Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública (SESNSP). Año con año las cifras de víctimas siguen creciendo: para el 2015 fueron 427 mujeres las asesinadas sólo por ser mujeres. El análisis estadístico publicado por el diario El Financiero, coinciden con la revisión de los reportes del SESNSP, revisados por SemMéxico.

Obviamente que esos datos, a pesar de ser oficiales, chocan con los informes oficiales que se dan en 'las mañaneras', y las declaraciones de Conavim, que señaló que estamos en las "cifras más bajas" desde 2017. Contrastan también con los resultados de las encuestas de Inegi y las investigaciones estado por estado realizado por diferentes plataformas informativas.

Lo cierto es que para el 2016 fueron 647; en el 2017, 766; para el 2018 sumaron 917; en el 2019, 973; en el 2020, 978; y en el 2021, 1,006. Mientras que para enero de este año se registraron 76 casos.

Si se comparan las cifras de feminicidio, entre el 2015 y el 2021, hay un alza de 121.6 por ciento en el número de víctimas.

De los feminicidios registrados oficialmente del 2015 a enero de 2022, en al menos 576 casos se trataron de niñas y adolescentes que han sido asesinadas en México

por el simple hecho de ser mujeres, lo que equivale a 9.9 por ciento del total de los feminicidios registrados en el mismo periodo. El feminicidio infantil, definido en la ley como la muerte de una niña o adolescente menor de 18 años, provocada por una relación de subordinación o superioridad, o por un estado de indefensión, desprotección real o incapacidad que imposibilite su defensa, mantienen una tendencia al alza.

Un estudio de la ONU-Mujeres en el 2018 sobre Violencia y Feminicidio en Niñas y Adolescentes en México, señala que cuando las mujeres crecen, sus factores de riesgo aumentan fuera de la familia. En casos de niñas hasta los 10, el feminicidio es perpetrado de manera recurrente por un familiar del círculo más cercano, mientras que los perpetradores de las adolescentes de 11 a 17 años pueden, con mayor frecuencia, ser su pareja sentimental, o incluso un desconocido, con fines principalmente sexuales.

SENADO: ¿LEGÍTIMA DEFENSA?

A finales de abril pasado, por unanimidad, la Comisión de Justicia del Senado aprobó una serie de reformas para reforzar los mecanismos penales de defensa de la ciudadanía, especialmente la de las mujeres, pues esclareció los parámetros de la legítima defensa para que no se encarcele a las víctimas de violencia machista que agreden a sus victimarias, lo que permitirá a las mujeres hacerles frente sin que un juez las encarcele.

Se aprobó que se encarcele a los agresores que utilicen sustancias químicas, como el ácido contra las mujeres; con el agravante si la víctima es mujer y si el victimario tuvo o tiene alguna relación amorosa o sexual con ella. Además, se agregó el tipo penal de acoso sexual; existe el hostigamiento sexual, pero ahora se añade acoso sexual.

Por otra parte, un grupo multipartidista de senadores y senadores presentaron una iniciativa para reformar el Código Penal Federal para incorporar la figura del consentimiento como elemento central del tipo penal de violación, incrementar

las sanciones para este delito, así como para eliminar el delito de estupro.

La Comisión de Justicia, aprobó mejoras a la legítima defensa para establecer que quien "por cualquier medio trate de penetrar, sin derecho, al hogar de la gente, al de su familia a sus dependencias, o a los de cualquier persona que tenga la obligación de defender, al sitio donde se encuentren bienes propios o ajenos se puede defender".

Ante la crisis de desaparición forzada el Senado crea el Centro Nacional de Identificación Humana, al cual corresponderá resguardar y brindar información tendiente a la identificación humana y una vez procesada, será remitida a la autoridad competente y dada a conocer a las familias interesadas.

Ante la crisis de personas desaparecidas, fosas clandestinas, feminicidios y violencia, que hasta ahora reporta casi 100 mil desaparecidos y 52 mil cadáveres sin identificar en todo el país, el senado dio trámite urgente a esta reforma legal.

La reforma a la Ley General en Materia de Desaparición Forzada de Personas, Desaparición Cometida por Particulares y el Sistema Nacional de Búsqueda de Personas, plantea que el centro será autónomo administrativamente, y no suplirá las responsabilidades ni las obligaciones legales de los servicios forenses de las fiscalías y tribunales locales.

Durante la última sesión del periodo ordinario, los senadores respaldaron este nuevo organismo, ya que, en los últimos 5 años han desaparecido aproximadamente 8 mil personas por año, 25 por ciento mujeres.

La Comisión Nacional de Búsqueda de Personas podrá realizar campañas a nivel nacional de toma de muestras genéticas de los familiares de Personas Desaparecidas o no Localizadas, sin necesidad de denuncia. Además, tendrá la facultad de inspeccionar centros de resguardo, cementerios, fosas comunes y todo sitio en el que se encuentren cuerpos o restos humanos e indicios biológicos sin identificar.

Sin embargo, el centro "nace pobre" y resulta totalmente insuficiente para resolver la crisis de desaparecidos, por lo que la Secretaría de Hacienda deberá canalizar recursos suficientes para atender esta tragedia y no seguir simulando y engañando a las víctimas.



Pasar de las palabras a los hechos, es ahora el objetivo a cumplir. Esperemos que estas acciones legislativas se vean reflejadas positivamente y se traduzca en disminución de feminicidios en México.

****MIEMBRO FUNDADOR DE FRECONAY, A.C.****

Agradeceremos sus comentarios y sugerencias en el celular (311)

910 77 77 o bien, en el correo electrónico enriquelibre@gmail.com

AL AIRE

POR MIGUEL ANGEL OCEGUEDA GUERRERO

Compañeras y Compañeros Trabajadores y lectores en general, hoy traigo para ustedes, el significado de la palabra "FUERO", que se publicó en redes sociales, me pareció interesante y se los transcribo.

En el año 1892 murió don Carlos Fuero y llevan su nombre varias calles, una en Saltillo, Coahuila y otra en Parral, México. Pero la historia o anécdota es esta:

A la caída de la ciudad de Querétaro, quedó prisionero de los Juaristas, el general Don Severo del Castillo, Jefe del estado mayor de Maximiliano y fue condenado a muerte. Su custodia se le encomendó al coronel Carlos Fuero.

La víspera de la ejecución del general Don Severo del Castillo, dormía el coronel Carlos Fuero, cuando su asistente lo despertó para decirle, que el prisionero deseaba hablar urgentemente con él. Fuero se vistió de prisa y acudió de inmediato a la celda del condenado a muerte, pues no olvidaba que el Don Severo había sido amigo de su padre.

Carlos, le dijo el general, perdona que te haya hecho despertar. Como tú sabes me quedan unas cuantas horas de vida y necesito que me hagas un favor, quiero confesarme y hacer mi testamento, por favor manda llamar al padre Montes y al Licenciado José María Vázquez.

Mi general, respondió el coronel Fuero, no creo que sea necesario que vengan esos señores.

¿Cómo?, solo deseo arreglar las cosas de mi alma y de mi familia, ¿y me dices que no es necesario que vengan el sacerdote y el notario?.

En efecto mi general, repitió el coronel republicano. No hay necesidad de mandarlos llamar. Usted irá personalmente a arreglar sus asuntos y yo me quedaré en su lugar hasta que usted regrese.

El general Don Severo se quedó estupefacto. La muestra de confianza que le daba el joven coronel Fuero, era extraordinaria.

Pero Carlos, le respondió Don Severo Emocionado, ¿Qué garantía tienes de que regresaré para enfrentarme al pelotón de fusilamiento?

SU PALABRA DE HONOR, mi general, contestó Fuero.

Ya la tienes, dijo Don Severo, abrazando al joven coronel.

Salieron los dos y dijo Fuero al encargado de la guardia: El señor general Del Castillo, va a su casa a arreglar unos asuntos. Yo me quedaré en la celda en su lugar como prisionero. Cuando él regrese me manda usted a despertar.

A la mañana siguiente cuando llegó al cuartel el superior de Fuero, general Sóstenes Rocha, el encargado de la guardia le informó de todo lo sucedido.



Corriendo fue Rocha a la celda en donde estaba Fuero y lo encontró durmiendo tranquilamente, lo despertó moviéndolo.

¿Qué hiciste Carlos?, por qué dejaste ir al general Del Castillo.

Ya volverá le contestó Fuero. Y si no lo hace, entonces me fusilas a mí.

En ese preciso momento, se escucharon pasos en la acera.

¿Quién vive? Gritó el centinela.

¡México! Respondió la vibrante voz del general Del Castillo, y un prisionero de guerra.

Cumpliendo su PALABRA DE HONOR, volvía Don Severo para ser fusilado.

El final de esta historia es feliz. El general Severo del Castillo, no fue pasado por las armas. Rocha le contó a Don Mariano Escobedo lo que había pasado y este a Don Benito Juárez.

El benemérito conmovido por la magnanimidad de los dos militares indultó al general del Castillo y ordenó la suspensión de cualquier procedimiento contra el coronel Fuero.

Ambos eran hijos del Colegio Militar, ambos hicieron honor a la gloriosa institución y ambos hicieron honor a su palabra.

De ahí deriva también la palabra "FUERO": Tener fuero, es tener un privilegio, que debe sustentarse en la "PALABRA DE HONOR", y en un juramento o protesta como lo llaman, que todos nuestros políticos han olvidado y hecho a un lado, para gozar de canonjías, privilegios absolutamente extra-vagantes y fuera de la ley, en resumidas cuentas, para cometer abuso de poder sin límites ni vergüenza.

También muchos, de los que no son políticos, han olvidado lo que es tener: "PALABRA DE HONOR", para eludir sus responsabilidades, evitar sus compromisos y engañar muchas veces hasta a sus más allegados, a sus amigos, a sus compañeros de trabajo, a su empleador, etc.

Que tiempos aquellos, en los que de verdad había gente bien nacida con "PRINCIPIOS Y MORAL".

LAS EFEMERIDES NAYARITAS Y NACIONALES más importantes del 02 al 08 de mayo del 2022, son las siguientes:

NAYARITAS:

03 de mayo del 2022.- Día de la Santa Cruz y también día de los Albañiles o trabajadores de la construcción.

04 de mayo de 1934.- Se promulgó la Ley de Fraccionamiento de Latifundios, siendo gobernador del estado Francisco Parra. Creándose numerosos ejidos.

05 de mayo de 1906.- Esteban Baca Calderón en su discurso a los obreros de Cananea, Sonora, los invitó a manifestar su inconformidad, por las malas condiciones de trabajo que estaban viviendo.

06 de mayo de 1982.- Fue constituido el Consejo Estatal Técnico de la Educación, siendo gobernador de Nayarit Emilio Manuel González Parra.

07 de mayo de 1916.- Se creó el sindicato de obreros y obreras de la fábrica textil de Bellavista. Su primer secretario fue Enrique G. Elías

08 de mayo de 1953.- Se inauguró el puente sobre el río Mololoa en la avenida México, siendo gobernador José Limón Guzmán y presidente municipal de Tepic, Felipe Ibarra Partida.

NACIONALES:

02 de mayo de 1873.- Natalicio en la ciudad de México de Leopoldo Río de la Loza, Doctor en medicina, Filántropo y destacado hombre de Ciencia.

03 de mayo de 1518.- Descubrimiento de la isla de Cozumel por el capitán español Juan de Grijalva.

04 de mayo de 1858.- El presidente de México, Benito Juárez, establece legalmente su gobierno en el puerto de Veracruz.

05 de mayo de 1862.- En los cerros de Loreto y Guadalupe de Puebla, el ejército invasor Francés al mando del General Laurencéz, fue derrotado por el ejército Mexicano al mando del general Ignacio Zaragoza

06 de abril de 1518.- El presbítero Español Juan Díaz, dijo la primera misa en Campeche, donde los españoles desembarcaron para abastecerse de agua.

07 de mayo de 1840.- Natalicio en Mérida Yucatán de Joaquín Baranda, Abogado, Orador, Historiador y Político.

08 de mayo de 1753.- Natalicio del Sacerdote Miguel Hidalgo y Costilla, en el rancho de San Vicente, de la hacienda de Corralejo, jurisdicción de Pénjamo, Guanajuato.

LAS FRASES CÉLEBRES DE LA SEMANA SON ESTAS:

"EL DESTINO DEL GENIO ES SER UN INCOMPRENDIDO, PERO NO TODO INCOMPRENDIDO ES UN GENIO"

Ralph Waldo Emerson (1803-1882); Escritor, Filósofo y Poeta Estadounidense.

"EL DINERO ES COMO UN SEXTO SENTIDO, SIN ÉL, NO PODRIAMOS DESARROLLAR LOS OTROS CINCO"

William Somerset Maugham (1874-1965); Escritor Británico

HUMORISMO:

***Dice un alumno: Quiero cambiar al mundo, ¿Algún Consejo? Contesta el Maestro: Si quieres cambiar al mundo, hazlo mientras estés soltero. Una vez que este casado, ni siquiera podrás cambiar el canal del televisor. Revira el alumno: Gracias Maestro, es usted muy sabio.

*** En un restaurante un cliente pregunta a la mesera: Disculpe, ¿el pollo viene solo? Y ella le contesta: ¡No, se lo traigo yo!

Es mi aportación por hoy, soy el más humilde de sus amigos y les recomiendo, no hagan la guerra, mejor practiquen el amor en todas sus formas. Sean felices, Dios los bendice.



LA REATA

POR: ROBERTO GONZALEZ CASILLAS

Me es muy gratificante, saludarte estimado lector y compañero trabajador, espero en Dios que esta semana haya sido bendecida y fructífera, tanto en tu trabajo como en tu hogar, donde los valores deben de estar por encima, de toda actitud negativa, sino por el contrario, acompañados de acciones positivas que dignifiquen a la sociedad y a la familia, con esto doy inicio a mi participación de esta edición, de tu semanario "GREMIO", la voz y la verdad de los trabajadores, sobre todo los que son cumplidores y eficaces en las funciones de su trabajo, ya que son la piedra angular para que las instituciones de gobierno funcionen a la perfección, le pese a quien le pese y le duela a quien le duela, con esto inicio mis comentarios.

El golpeteo en contra de los trabajadores, de parte de sus patrones léase Gobierno del Estado, continúa igual que las dos últimas administraciones pasadas, palo y palo contra las prestaciones ganadas en luchas sindicales, durante muchos años, pero tal parece que ya agarraron de sus puerquitos a los trabajadores de base, los cuales son víctimas cautivas de los gobernantes en turno, lo peor de todo es que Roberto Sandoval llegó, como un manso cordero a

solicitar el apoyo de los basificados para lograr su gubernatura y una vez en el poder, los golpeo a más no poder, enseguida viene la campaña del Jr. Toñito, que se presentó al plantón, que sostuvieron los Sutsemistas, contra las medidas arbitrarias de Sandoval, Toñito prometió resolver inmediatamente, asumiera la gubernatura toda la problemática y exigencias de la base trabajadora, estas fueron sorprendidas y se comieron el cuento de la pronta solución a su problemática, poro ¡OH! decepción, lo que recibieron fue un Ley Burocrática, donde se restringen de manera criminal, la mayoría de sus derechos, lesionando gravemente el poder adquisitivo en sus salarios y un sustancial decremento en perjuicio de las familias de los trabajadores. Es de comentar que esta ley fue aprobada en lo obscuro, a escondidas, y fuera del recinto oficial de la Cámara de Diputados, los cuales en lugar de representar a la población, respaldaron los caprichos del borrachéales Jr. Y su tío Polo Domínguez, después llega al poder el Dr. Miguel Ángel Navarro Quintero, persona que yo en lo personal lo considero como un político humanista y con visión al futuro, pero quizás influenciado por sus asesores, parece que escucha el canto de las sirenas y también la emprende contra la clase trabajadora, golpeada sin misericordia, a quienes son los cimientos y pilares de la administración pública, además de ser el recurso más importante de las funciones del gobierno, porque yo conozco en trato humano del Doctor, creo que está en el momento de rectificar, lo único que se le pide es una mesa de diálogo directo, con nuestros representantes sindicales y poner las cartas sobre la mesa, para llegar a grandes acuerdos en pro de la sociedad y de los trabajadores, si no les dan que ya no les quiten, son ya tres administraciones que han atentado contra

los derechos humanos de los sindicalizados, dejándolo como un grupo sensible y vulnerable, solicitamos Sr. Gobernador una mesa de diálogo lo más pronto posible, urge que las familias de los trabajadores tengan certidumbre y tranquilidad en sus hogares. Nomás haga usted una reflexión donde quedan los derechos de los trabajadores interinos que están haciendo fila algunos por más de veinte años, para que de un plumazo les digan que, borrón y cuenta nueva, no creo que no comprenda el ultraje que se comete contra esta clase de trabajadores, ¿Dónde quedan sus derechos humanos al trabajo y a una vida digna?, Sr. Gobernador sea empático con esa pobre gente, que horizonte les depara para el futuro.

La marcha de este primero de mayo se convirtió en una Megamarcha, con una asistencia de más de 16 mil participantes, además contar con la asistencia de los integrantes del Bloque de Unidad de otros sindicatos hermanos que al igual que los del SUTSEM, sufren una terrible investida por parte del Gobierno del Estado, que en forma burda y legaloide, con el apoyo de los diputados, día a día, están quitando prestaciones, necesarias para los trabajadores. Estos desde el 2013 no han recibido ningún aumento salarial otorgado año con año por la administración federal, los principales reclamos fueron, Aumento salarial, pago de becas, respeto a los derechos de los interinos, respeto al escalafón y auditoria al fondo de jubilados y pensionados, también estuvieron presentes el contingente de las secciones municipales foráneas, choferes de transporte, tianguistas, Conalep, Cecyten, comerciantes, todos ellos en apoyo de la clase trabajadora, que con pancartas en mano realizaron sus exigencias y paro al brutal ataque, a la clase trabajadora que cada vez se ve más afectada, repercutiendo todo ello, en la economía familiar de sus hogares, los cuales son los que recienten el golpeteo de las decisiones de nuestras autoridades, se recordó a los mártires que ofrendaron sus vidas por un salario más justo y digno.

Con esto termino mis comentarios y en espera que de una vez por todas se de la mesa de diálogo para destrabar la problemática, en espera de volvernos a encontrar pido tus sugerencias al correo electrónico Robertominigozalez@gmail.com, o al teléfono 3112620278, la frase de la semana "El pan más sabroso y la comodidad más agradable son los que se ganan con el propio sudor".



Urge acabar con la locura vial de los fines de semana

Tal vez esto sea un problema nacional, o mundial, si usted quiere. Sin embargo, todo hace suponer que Tepic, y el estado de Nayarit con sus distintas vialidades, se ha convertido desde hace tiempo, años, en una de las ciudades más violentas en cuanto a la circulación vehicular de fines de semana.

Llega el viernes y enseguida el sábado y el domingo, y las familias se ponen a temblar ante el temor de que Tepic tenga que convertirse durante tres días después de las 12 de la noche y durante toda la madrugada en escenario de choques entre unidades motorizadas, atropellamientos salvajes en perjuicio de gente inocente o irresponsable que regresa a casa y resulta víctima de la desgracia.

Desde el bar y el antro hasta las piqueras más corrientes y a bordo de los mismos vehículos cargados de "cuates" dedicados desde temprana hora a empinar el codo, se originan los desfiles de motorizados- hay quienes lo hacen montados en ruidosas motocicletas- que suelen recorrer las principales avenidas y calles capitalinas, con carga humana dispuesta a lo que sea y que tras de la noche de

juerga se convierte en escandalosas notas sangrientas, de valentones que tratan de demostrar su poderío o su pendejez, exponiéndose a sí mismos o poniendo en riesgo a inocentes peatones o pacíficos conductores viales.

Carros que acaban destrozados por choques o volcaduras en avenidas como la Aguamilpa, la Colosio, la Insurgentes, la México, la Allende, la P. Sánchez y la Flores Magón, sin olvidar a las que se localizan en colonias populares donde lo mismo se matan los atrabancados y con ellos sus acompañantes. Choques que se dejan escuchar a varias cuadras de distancia, en los que alcoholizados buscan darle rienda suelta al gusto y acaban estrellados con otros vehículos y casas donde duermen tranquilamente las familias.

Una locura de tres días consecutivos, de parrandas que suelen comenzar desde los días previos al desmadre principal, sin que autoridad alguna lo impida porque en cuestión de Movilidad, como se le llama ahora a Tránsito municipal o estatal, muy poco le preocupa a su personal lo que sucede en sus narices.

Se habla de operativos que de muy poco

sirven, comenzando conque siempre hay estúpidos que se dedican a través de aparatos celulares a informar a los borrachos tras el volante en dónde se localizan los supuestos retenes, para que puedan evitarlos, convirtiéndose de esta manera los irresponsables informantes en cómplices de asesinato, porque no se le puede llamar de otra manera.

Hay quienes aseguran-no me consta que eso suceda realmente- que existen por ahí agentes viales que en vez de cumplir con su deber de arrestar a los borrachos sobre ruedas, les piden a estos un "moche" para dejarlos ir a otros lugares de la ciudad donde pueden seguir haciendo de las suyas. Se dice, tampoco me consta, que con un billete de 200 pesos se permite que el infractor continúe su camino, sólo para que en unas cuadras más adelante acabe por darse en todita la torre.

Si el problema de los accidentes viales en Tepic y en el resto de la entidad crece cada vez más- las carreteras también cuentan en ello-, es porque la autoridad lo permite o le vale sorbete lo que sucede cada fin de semana, sobre todo. Se puede decir que los responsables, o irresponsables de Tránsito, están fallando a lo criminal y que por ello se necesita una limpia en el área, y hasta la consignación en dependencias con más poder allá arriba.

A tal grado está la situación en Tepic y en otros lugares de la entidad, que ahora los criminales del volante no se conforman con sus altas velocidades, sino que han llegado a ignorar el servicio de semáforos durante la noche y se estrellan contra vehículos que circulan de manera normal, como acaba de ocurrir en el antes pacífico cruce de Allende y México. También arremeten contra domicilios particulares, como sucedió el pasado fin de semana en la avenida Gobernadores, y hasta contra modestas instalaciones callejeras de venta de tacos y pozole como acaba de ocurrir en la ciudad de Santiago Ixcuintla. ¡De plano ;



“Semana ajetreada”

Por: José Manuel Elizondo Cuevas.

En muchos sentidos la semana anterior fue muy ajetreada. No sé si esta sensación tenga que ver con la activación física que (casi por obligación) inicié o por tantos otros eventos y emotivas situaciones de las que fui partícipe. Intentaré explicar de la mejor manera posible lo dicho.

Empezaré por el miércoles veintisiete de abril, fecha en que se realizó una presentación de mi más reciente novela titulada: “El regreso”. Este evento fue auspiciado por la Sala de Lectura “La Magia en el leer” ubicada al interior de las instalaciones del S.U.T.S.E.M. sito en la colonia “Las Aves” de esta ciudad capital. Sería imposible negar la carga emocional que el suceso tuvo para mí. Aunque, ya superando el nerviosismo que antecede a ese tipo de cosas, se desencadena una especie de explosión de gozo, sobre todo si resultó positivo el saldo del acto celebrado.

Claro que me hubiese gustado contar con mayor audiencia que la que tuvimos en la presentación, pero también es de justicia decir que fue un grupo un tanto reducido pero muy activo, muy participativo, que dejó un gran sabor de boca. Los comentarios acerca del libro estuvieron a cargo de la maestra Gabriela (Gaby) Alvarado, quien realizó una estupenda exposición de su contenido. Fue un análisis muy detallado de la narrativa pero, sobre todo, una excelente forma de compartir las emociones que le provocó la lectura y los recuerdos que trajo a su mente. Una excelente tarde cultural conducida por nuestra

magnífica anfitriona Liliana Hernández, a quien agradecemos la invitación.

Otra actividad fuerte, por decir lo menos, fue la marcha conmemorativa (y de protesta por supuesto) del primero de mayo, el tradicional desfile del “Día del Trabajo” efectuado el domingo anterior. Aquí puedo decir que, iniciando por la “desmañanada”, presentándonos a las siete y media de la “madrugada” (digo para ser domingo esa hora es madrugada) luego la espera, muy larga por cierto, para salir desde el parque Juan Escutia con rumbo al palacio de gobierno del estado. Así que no deja de ser cansado, si consideramos mi edad, este ejercicio matutino. Pero, en contraparte, se puede decir que el fin justifica los medios. No creo que esta multitudinaria movilización no pegue en el ánimo de los que dirigen la política local, incluso la nacional. Ver la impresionante serpiente que zigzaguea entre las calles de la ciudad mostrando sus rutilantes colmillos y sus ojos desorbitados que claman justicia social, siempre tendrá que causar una fuerte impresión por más ausencia que se respire en la sede del poder estatal.



Otra de los pesos emocionales que circularon por mi ajetreado fin de semana fue la incertidumbre o la ansiedad (bueno, no tanta) que me causaba la espera del veredicto de los ganadores del Premio Estatal de Periodismo en su edición 2022. Digo no tanta porque, aunque siempre participo con el ánimo de ganar en mi género, también estoy muy consciente (eso me lo enseñó la experiencia) que existen factores subjetivos en cada una de las personas que participan como jueces, lo cual no es criticable, porque al final de cuentas no deja de ser un asunto de apreciación. Así que siempre participo pensando en que ganaré el día (o año) en que el certamen tenga jueces a los que les guste mi estilo de escribir. Este año, el ganador en el género de columna fue nuestro decano Brígido Ramírez Guillén, a quien extendo mi sincera felicitación por su trabajo y su trayectoria. De igual manera a los compañeros periodistas que obtuvieron el premio en los demás géneros participantes.

Por último, otro asunto de peso emocional importante que pone el broche de oro al acontecer de la semana anterior (este sigue vigente) es la noticia, extraordinaria notificación, de parte del

presidente del Comité Organizador de la Feria Nacional de Primavera de Santiago Ixcuintla, el Lic. Marvin Bernardo Arce Carrillo y el Director de los LXIX Juegos Florales de la misma, Lic. Juan Manuel Ortega Rubio, que me hicieron llegar el oficio en el que me informan que fui elegido para fungir como el “Mantenedor de los Juegos Florales 2022” lo que constituye un altísimo honor y una extraordinaria distinción para su servidor, en el entendido que esta designación es derivada del consenso a favor de una trayectoria significativa dentro del ámbito artístico y/o cultural.

Quizá para muchas personas el término de “Mantenedor de los Juegos Florales” resulte desconocida. Poresarazón desconoce obviamente la importancia que reviste tal nominación. Pues bien, la mencionada figura es, a grandes rasgos, un acompañante principal en la ceremonia de coronación de la reina electa para estas festividades y, principalmente, quien le dirige el mensaje a ella, a sus acompañantes y al público en general. En algunas ocasiones, dependiendo de la logística elegida, es también quien da a conocer el nombre de la poeta o el poeta ganador de los Juegos Florales (Tradicional concurso de poesía, cuyo premio consta de una bolsa de 50 mil pesos). La importancia de esta figura, además de lo comentado, es que se selecciona a una persona de trayectoria en el ámbito mencionado, cuya imagen y presencia profesional y personal armonice y dé realce al evento en que se premia al género más álgido de las letras: la poesía.

En la lista de mantenedores, si la memoria no me falla, han figurado personajes de la talla de Everardo Peña Navarro, Severiano Ocegueda Peña, Octavio Campa Bonilla, entre muchos otros.

Por lo anterior, resulta de gran valor curricular y de altísima trascendencia, tener este gran honor que agradezco infinitamente a quienes valoran mi trabajo y mis esfuerzos en el caminar por las sendas sinuosas pero maravillosas del periodismo y la literatura. Muchas gracias a Santiago Ixcuintla por invitarme a formar parte de esta página de su historia cultural. Muchas gracias por esta inmensa motivación que fortalece mi espíritu de lucha y proporciona nuevos y frescos aires para seguir adelante, siendo leal a mi vocación y generoso en la voluntad. ¡Muchas gracias!

RECIBAN UN SALUDO AFECTUOSO.- LOS ESPERO LA SIGUIENTE SEMANA - COMENTARIOS Y SUGERENCIAS AL CORREO: elizondojm@hotmail.com.- MIEMBRO ACTIVO FRECONAY, A.C.



POR: JUAN ISMAEL ESCOBEDO OCEGUEDA

“CINTURON DE SEGURIDAD Y CASCO EN MOTOCICLISTAS” SU USO ES OBLIGATORIO, PERO SOBRE TODO, ¡¡DE CONSCIENCIA!!

Más allá de la obligatoriedad del uso del cinturón de seguridad en conductores de vehículos y pasajeros, así como el casco de protección en motociclistas y acompañante, lo deben hacer de manera consiente y, sobre todo, por seguridad.

Lamentablemente siguen en aumento los accidentes tanto de vehículos como de motociclistas y muchos de los conductores de estos vehículos automotores han fallecido porque al momento del impacto no traían puesto el cinturón de seguridad o el casco de protección.

Cinturón de seguridad

El máximo elemento de protección dentro de un auto en circulación es el **cinturón de seguridad**, es el único

que puede evitar que el cuerpo se golpee contra el volante, parabrisas, cristales y contra las demás personas o que salga despedido fuera del vehículo a cierta velocidad. Se ha comprobado que un 75 % de las personas que sobreviven a un accidente en vehículos, llevaban el cinturón puesto ya que al momento del impacto inmoviliza al ocupante de un automóvil en el asiento durante el tiempo que dura el accidente, minimizando los daños.

Así es que, si aún no eres consciente de la importancia del uso del cinturón de seguridad y de la vital función de este elemento de seguridad pasivo que fue inventado hace aproximadamente 61 años y que ha salvado a más de un millón de personas en todo el mundo y que hasta la fecha lo sigue haciendo ¡claro, a quienes lo utilizan! Por ello, te pido tomes en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Siempre antes de iniciar la marcha del vehículo, debes ponértelo y abrocharlo correctamente
- El cinturón no debe estar torcido, ni mordido, siempre deberá permanecer plana la cinta sobre el área de contacto del cuerpo.
- La banda del hombro debe deslizarse aproximadamente por el centro del mismo, en ningún caso sobre el cuello, debiendo quedar ajustada sobre el pecho del pasajero.
- La cinta abdominal debe pasar a la altura de la cadera, siempre bien ajustada.
- Si ya tuvieron un choque fuerte en su vehículo es necesario cambiar todos los elementos vinculados con el cinturón de seguridad y revisar minuciosamente el estado de los anclajes de éste.
- Como conductor pide siempre a los acompañantes que antes de arrancar el vehículo, se abrochen el cinturón de seguridad.
- Si transportas a niños menores de 12 años, estos, deberán ir siempre en el asiento de atrás ya sea con cinturón y/o sillas de retención infantil homologadas de acuerdo a su edad, peso y talla. (más de la mitad de los casos de mortalidad infantil a consecuencia de un accidente de tránsito ocurre por no traer o por el uso indebido del cinturón o silla portainfante).

Es muy importante seguir las recomendaciones de su uso para efectos de tener la máxima efectividad y protección. Para que te des una idea, un impacto contra un elemento en el interior del vehículo tan solo a una velocidad de 50 km./h equivale a caer desde 20 metros de altura, y tras un impacto con el vehículo una persona que utiliza el cinturón de seguridad tiene cinco veces más probabilidad de sobrevivir que otra que no lo use.

A si es que no hay de otra, recuerda que el uso del cinturón de seguridad es obligatorio pero lo importante es la responsabilidad y sobre todo, que puede salvarte la vida en un accidente, aun sea un trayecto de 20

metros, 100 metros, mil kilómetros, igual ya sea en el campo, en la ciudad, en carretera, en autopista, no importa ¡úsalo siempre!, aun vayas a una cuadra.

Casco para motociclista

Desgraciadamente siguen los accidentes en motociclistas en su mayoría jóvenes, quienes en su generalidad siguen haciendo caso omiso a las normativas de tránsito (exceso de velocidad, estado de ebriedad, circular entre carriles, pasarse los altos, pero sobre todo **“NO USAR CASCO DE PROTECCION”**, o gran parte de los que lo utilizan, son cascos simples que al momento de un choque no les ha servido de nada, al igual de aquellos que lo usan pero no lo traen abrochado, de tal manera que al momento de una caída o un impacto el casco vuela por un lado y el conductor por otro, como es común que sucedan estos casos y como resultado, la muerte o una discapacidad de por vida del motociclista y/o acompañante.

Recomendaciones:

- Utilizar casco certificado (que ha superado las pruebas de laboratorio que certifican el cumplimiento de estándares de seguridad y las normas de calidad internacional, ejemplos ((**DOT-(USA)**, **ECE R22-05**, (**EUROPA**), **SNELL(USA)**, **ECE/ONU(USA)**).
- Antes de abordar la motocicleta deberá abrochar correctamente el casco.
- Si lleva acompañante pídale que traiga su casco de protección y que lo sujete correctamente.
- Prohibido llevar niños como acompañantes en la motocicleta.
- No escoja un casco por diseño bonito o por barato, elija el que cumpla las normas de seguridad.
- Que sea a la medida de su cabeza y que cierre completamente en la zona del mentón.
- Si en un choque o en una caída, por el impacto el casco queda en mal estado, ya no lo debe utilizar, es obligatorio cambiarlo de inmediato por uno nuevo, porque ya no le servirá como medida de seguridad
- Si adquirió un casco es para usarlo en todo momento que circule en la motocicleta y no para tenerlo guardado o traerlo colgado o amarrado.

La encomienda es seguir estos consejos y mantenerlos presentes al momento de circular como usuario en la movilidad y hacerlo siempre con responsabilidad. y dar gracias a Dios por un día más de vida, por tener salud, alimento y un trabajo digno y los invito a que juntos hagamos un cambio en la **Cultura Vial**.

Reciban un cordial saludo. Gracias por sus comentarios y sugerencias al correo, j_ismael1959@hotmail.com o al cel. 311 168 85 67

¡REFLEXIONES PARA SER LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO! “PENSAMIENTOS POSITIVOS CON UNA PEQUEÑA DÓSIS DE VOLUNTAD”

Por Liliana Hernández:

Hola amigas y amigos; reciban un fuerte abrazo de corazón a corazón, especialmente para todas y todos los trabajadores del SUTSEM, y por supuesto también para quienes disfrutaron cada semana la lectura del Semanario: **“GREMIO” la Verdad de los Trabajadores**. En esta ocasión les comparto un tema del libro: “Hoy, Aquí y Ahora” del escritor: “Bernabé Sabio”, donde nos dice que algunas emociones positivas nos la generan los pensamientos positivos, y que dependen del control de la voluntad y que con una pequeña dosis de buena voluntad, sí pueden producir cambios importantes, como es el caso de las emociones positivas. Las emociones positivas pueden centrarse en el pasado, el presente o el futuro, y constituyen el secreto de la felicidad en el sentido de que está en nuestras manos incrementar sus niveles básicos y tienen mucho que ver con la forma en que cada uno se entrena y aprende a vivir desde el Hoy, Aquí y Ahora de su existencia. En el presente, inundándolo de las emociones positivas (alegría, tranquilidad, sosiego, euforia) que caracterizan este momento del tiempo; en el pasado, desde un presente, un Ahora siempre constructivo, recordando hechos que le han reportado emociones tan positivas como la satisfacción, la complacencia, la

realización personal, el sano orgullo y la serenidad; y en el futuro, también desde la base de un presente positivo y alegre, capaz de hacer incursiones en lo posible desde emociones como la esperanza, el optimismo, la fe y la confianza. Todas ellas dependen del control de la voluntad, veamos la siguiente clasificación:

- ✓ **EMOCIONES POSITIVAS:** en el “Pasado”, en el “Presente” y en el “Futuro”

PASADO: satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo y serenidad.



PRESENTE: alegría, tranquilidad, entusiasmo, euforia y fluidez.

FUTURO: optimismo, fe, esperanza y

confianza.

Según el escritor “Bernabé Sabio”, es importante tener siempre bien presente que los tres aspectos emocionales que aparecen en la clasificación anterior son distintos entre sí y no están ligados necesariamente. Aunque es muy deseable que experimentemos felicidad en los tres sentidos (pasado, presente y futuro), no siempre sucede así, y puede darse el caso de que alguien se sienta bastante frustrado y decaído con lo que le está sucediendo en el presente, en su Ahora, y, sin embargo, se sienta muy satisfecho y orgulloso de su pasado, pero pesimista respecto al futuro. ¿Qué debe hacer? Cortar la cadena de pensamientos y sentimientos derrotistas de su presente negativo con cualquiera de las técnicas que proporciona la psicología cognitiva (detención de pensamiento, observa los pensamientos, y que emociones te generan) al instante, y con la ayuda de la memoria, puedes revivir las emociones positivas del pasado que más y mejor puedan contribuir a restablecer la tranquilidad, el equilibrio emocional y la alegría de vivir, como pueden ser: la satisfacción personal y el sano orgullo, despertando por simpatía las propias emociones del presente, como el entusiasmo o el sosiego. ¿Qué hacer con la actitud pesimista respecto al futuro?

- **Una vez restablecido el equilibrio y activadas las emociones positivas del presente, como la alegría y el entusiasmo, hay que encender la mecha de las emociones positivas del futuro, como la fe y la confianza, pero siempre desde la realidad vital del Hoy, Aquí y Ahora que necesariamente debe vivirse y disfrutarse en plenitud cada momento y cada instante.**



Como es natural, no pocas veces ocurrirá que nos encontremos disfrutando y viviendo el presente, pero el descontento respecto al pasado y el temor y la falta de confianza respecto al futuro resten y malogren en parte una felicidad no completa. ¿Qué hacer? Desde los sentimientos y emociones más positivas que estén alentando nuestro presente, como pueden ser el entusiasmo y la tranquilidad, debemos pulverizar lo negativo del pasado, porque ya no puede hacernos daño, porque ya fue, porque ya «no es», no tiene vigencia alguna. Al mismo tiempo, nos traemos al Ahora que estamos viviendo las emociones positivas del pasado que más y mejor puedan ayudarnos: la realización personal, la complacencia o la satisfacción, y una vez controlado el pasado e incrementadas las dosis de felicidad en el presente revistiéndonos de entusiasmo, de euforia y de alegría, es fácil desmontar todo el andamiaje de desconfianza que nos hayamos construido respecto al futuro con pensamientos negativos del ego rondando por nuestra mente, porque así se lo hemos permitido. Así que, la complacencia y satisfacción del pasado, unidas a la alegría, el entusiasmo y la tranquilidad del presente, darán como resultado seguro la activación y puesta en marcha de las emociones positivas del futuro, como el optimismo, la confianza y la esperanza.

Mantengamos siempre en nuestra mente recta, los pensamientos positivos del presente, en el “Aquí y Ahora”, conectándolas para extenderlas con las emociones positivas del futuro, que se vuelve presente a cada instante. Espero tus comentarios y opiniones a mi correo: lilyher_23@hotmail.com o mi Whatsapp: (311)109-41-51. Mil gracias por leernos, ¡Cuida tu salud, sé feliz y bendiciones siempre!

Mhoni Vidente: 2022 ¡Predicciones!

Que dice mi signo Aries (21 marzo - 19 abril)

Comenzarás a salir de una etapa negativa por la que has estado atravesando desde hace ya un tiempo. Paciencia. Procura ser más indulgente y abierto de mente con los gustos y preferencias de tu pareja. Esto ayudará a la relación. No te desesperes al encontrarte con una montaña de trabajo al llegar a tu oficina hoy. Mantente calmo y estarás bien.

Consejo de la Vidente: Aislarte para así evitar ser lastimado lo único que te ha traído es dolor y soledad. La respuesta al despecho no esta en el confinamiento.

Que dice mi signo Tauro (20 abril - 20 mayo)

Que las opiniones cruzadas en tu entorno familiar acerca de tu conducta no te hagan alterar tu curso de acción. Los problemas de pareja se solucionan entre dos. No metas a terceros en el medio que podrían malograr la relación. Aprende a tomar las críticas y recomendaciones de una manera positiva. Permítete crecer a partir de ellas.

Consejo del día Caerás en cuenta que es imperativo sacarle el mayor provecho posible a cada segundo que tengas en esta vida. No dejes que el tiempo se te escurra.

Que dice mi signo Géminis (21 mayo - 20 junio)

No contarás con tu paciencia acostumbrada durante el día de hoy. Procura no ponerte en situaciones demasiado estresantes. Contarás con una capacidad de conquista increíble en la jornada de hoy. Aprovecha para tomar la iniciativa en la conquista. Procura no hacer cambios drásticos en tu rutina laboral durante la jornada de hoy. Avanza con cautela y aplomo.

Consejo de la Vidente: No puedes vivir tu vida constantemente escondido por miedo a ser lastimado. El sufrir es parte integral de la vida, y trae consigo enseñanzas.

Que dice mi signo Cáncer (21 junio - 22 julio)

Llegarás a ciertas conclusiones acerca de tu vida sentimental durante la jornada de hoy. Esto redefinirá tus parámetros de vida. Jornada ideal para primeras citas. Lograrás dar una increíble primera impresión durante la jornada. No dudes de tus instintos. Aprovecha la jornada para continuar la búsqueda de aquellos bienes inmuebles que estás necesitando. Buenos augurios.

Consejo de la Vidente: Caerás en cuenta que la violencia física no es la solución para los altercados cotidianos. La intimidación no es la respuesta a los

problemas.

Que dice mi signo Leo (23 julio - 22 agosto)

Tu cuerpo finalmente dirá alto debido a serias exigencias a la que lo has expuesto recientemente. Escúchalo o perderás más tiempo. La jornada se verá complicada a nivel sentimental durante casi todo el día. Evita caer en discusiones sin sentido. Conocerás una persona de tu ambiente laboral que compartirá contigo muchos intereses. Surgirá una amistad clave.

Consejo de la Vidente: No permitas que la creatividad te abandone. Procura encontrar la inspiración en cada cosa que te rodee. Mantén tu mente receptiva.

Que dice mi signo Virgo (23 agosto - 22 septiembre)

No permitas que recientes desilusiones personales estigmaticen ciertas situaciones de tu vida. Supera tus miedos. Haz eco de los pedidos por parte de tu pareja de dedicarle un poco más de tiempo a la relación. Redistribuye tus prioridades. Tendrás algunos inconvenientes para poder hacer funcionar ciertas herramientas que son de utilidad en tu entorno laboral.

Consejo del día: No te permitas verte superado por las situaciones que debas atravesar en la vida. Siempre existe una solución válida a los problemas.

Que dice mi signo Libra (23 septiembre - 22 octubre)

Golpearás la pared de narices durante la jornada de hoy. Las cosas no saldrán como las tenías planeadas. No desesperes. Deberás resignarte a terminar con una relación que prometía mucho debido a comportamientos inexcusables de tu pareja. Ciertas ideas te invadirán en el día de hoy que pueden representar una gran ventaja a nivel económico a futuro.

Consejo del día: El destino tienen la virtud de permitirte encontrar lo que buscas en el lugar y momento menos esperado. Esta en ti saber reconocerlo.

Que dice mi signo Escorpio (23 octubre - 21 noviembre)

Vivirás un mar de distracciones durante la jornada de hoy que te mantendrán alejado continuamente de tus planes. Cuidado. Las dificultades que experimentarás en el pasado junto a tu pareja han fortalecido la relación increíblemente. Disfrútala. Mucho cuidado con dejar pasar la oportunidad de largo en la jornada de hoy. Mantén tu mente alerta y tendrás una sorpresa.

Consejo de la Vidente: Procura sacarle el mayor provecho a cada segundo que te toque vivir. No te permitas perder el tiempo en actividades que no te

den beneficio alguno.

Que dice mi signo Sagitario (22 noviembre - 21 diciembre)

Ciertas circunstancias que no habías planeado correctamente te pondrán en serios inconvenientes durante el día de hoy. Vivirás horas de tensión acompañada por tensión en lo que a lo emocional se refiere. Tu falta de tiempo será motivo de peleas. Tendrás serios altercados con pares laborales que te sacarán completamente de las casillas durante la jornada de hoy.

Consejo del Día De nada te sirve tener abundancia en objetos materiales si tu vida sentimental es nula o no llena tus necesidades. Busca conocer al amor.

Que dice mi signo Capricornio (22 diciembre - 19 enero)

Transitarás un período de expansión laboral y de crecimiento económico. Sin embargo, no olvides pensar en el futuro. Tu pareja le da mucha importancia a las fechas y tú pasaste una por alto. Inventar algo, eso puede costarte la relación. No trates de saltar etapas en pos de lograr el éxito. Todo a su tiempo y paso a paso, esa es la clave para triunfar.

Consejo de la Vidente: No pretendas ser siempre el centro de atención. Por más que intentes ser agradable con todos, ellos notan que en el fondo no eres sincero.

Que dice mi signo Acuario (20 enero - 18 febrero)

Jornada en la que te verás forzado a enfrentar ciertos miedos que te han acosado desde hace ya largo tiempo. No podrás dilatar más la toma de ciertas determinaciones. Confía en tus instintos y lánzate a la conquista. Encontrarás en la organización efectiva de tus tiempos la solución a todos tus inconvenientes laborales.

Consejo de la Vidente: No dejes que los que te rodean jueguen con tus necesidades. Procura reducir los factores en los que dependes de los demás, y te evitarás problemas.

Que dice mi signo Piscis (19 febrero - 20 marzo)

Descubrirás que es necesario que realices ciertos cambios en tu rutina para mejorar tu estado físico. Aprovecha la jornada. No puedes tomar cada riña doméstica insignificante como si fuera el fin del mundo. Dale a las cosas la importancia que merecen. Comenzarás una racha imparable a nivel profesional, en la que superarás tus expectativas más optimistas.

Consejo del día: No renuncies a tus sueños solo porque aparentan ser difíciles de alcanzar. Aprende a ser perseverante en la búsqueda de tu bienestar.

¿Cuántas horas de sueño son necesarias?

Por: Jona Ortiz R. / FRECONAY

Los científicos dicen que han determinado la cantidad ideal de horas que debes dormir en la edad media y la vejez.

¿Entonces cuántas horas necesita dormir un adulto?

La cantidad de horas de sueño óptimas no son ni muy poco ni demasiado, al menos en la mediana edad y en la vejez.

Una nueva investigación ha encontrado que alrededor de siete horas de sueño es el descanso nocturno ideal, ya que un sueño insuficiente o excesivo está asociado con una capacidad reducida para prestar atención, recordar y aprender cosas nuevas, resolver problemas y tomar decisiones.

También se descubrió que siete horas de sueño están relacionadas con una mejor salud mental, ya que las personas experimentan más síntomas de ansiedad y depresión y un peor bienestar general si informan que duermen por períodos más largos o más cortos.

La importancia del sueño en la salud del ser humano

“Si bien no podemos decir de manera concluyente que dormir demasiado o muy poco causa problemas cognitivos, nuestro análisis que estudió a las personas durante un extenso periodo parece indicarlo así”, dijo en un comunicado Jianfeng Feng, profesor de la Universidad Fudan de China y autor del estudio publicado en la revista científica *Nature Aging*.

“Pero las razones por las que las personas mayores duermen menos parecen ser complejas, y están influenciadas por una combinación de nuestra composición genética y la estructura de nuestros cerebros”.

Investigadores de China y el Reino Unido analizaron datos de casi 500.000 adultos de 38 a 73 años que formaban parte del Biobanco del Reino Unido, un estudio de salud a largo plazo respaldado por el gobierno. Se preguntó a los participantes sobre sus patrones de sueño, salud mental y bienestar, y participaron en una serie de pruebas cognitivas. Se tomaron imágenes del cerebro y datos genéticos de casi todos los 40.000 participantes del estudio.

Otra investigación ha encontrado que los adultos mayores que tienen una dificultad significa-



tiva para conciliar el sueño y que experimentan despertares nocturnos frecuentes tienen un alto riesgo de desarrollar demencia o morir prematuramente por cualquier causa, mientras que dormir menos de seis horas por noche se ha relacionado con enfermedades cardiovasculares.

Una de las razones del vínculo entre la falta de sueño y el deterioro cognitivo podría deberse a la interrupción del sueño profundo, que es cuando el cerebro repara el cuerpo del desgaste del día y consolida los recuerdos. Dormir muy poco también está asociado con la acumulación de amiloide, una proteína clave que puede causar enredos en el cerebro que están asociados con alguna forma de demencia. El estudio también dijo que es posible que dormir más horas esté asociado a un sueño fragmentado y de mala calidad.

El Dr. Raj Dasgupta, vocero de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y profesor asistente de medicina clínica en la Escuela de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California, dijo que las duraciones más prolongadas del sueño se han asociado con problemas cognitivos, pero no estaba del todo claro el por qué.

“Esto establece una marca para futuras investigaciones y la búsqueda de un tratamiento”, dijo Dasgupta, que no participó en la investigación. “El sueño es esencial a medida que envejecemos, y lo necesitamos tanto como las personas más jóvenes, pero es más difícil de obtener”.

El estudio tuvo algunas limitaciones: solo evaluó cuánto tiempo durmieron los participantes en total y ninguna otra medida de la calidad del sueño, como despertarse durante la noche. Además, los participantes informaron la cantidad de sueño que tenían, por lo que no se midió objetivamente. Sin embargo, los autores dijeron que la gran cantidad

de personas involucradas en el estudio significaba que sus conclusiones probablemente eran sólidas.

Los autores dijeron que sus hallazgos sugirieron que era importante que el sueño, idealmente de alrededor de siete horas, fuera constante.

Algunos consejos para ayudarte a dormir mejor:

El estudio mostró una relación entre dormir demasiado y muy poco y los problemas cognitivos, no entre causa y efecto, advirtió Russell Foster, profesor de la Universidad de Oxford y director del Instituto de Neurociencia Circadiana y del Sueño Sir Jules Thorn, quien no participó en la investigación. Él dijo que el estudio no había tenido en cuenta el estado de salud de las personas y que dormir poco o mucho tiempo puede ser un indicio de condiciones de salud subyacentes con problemas cognitivos.

También dijo que tomar el promedio de siete horas como la cantidad ideal de sueño “ignora el hecho de que existe una variación individual considerable en la duración y la calidad del sueño”. Menos o más horas de sueño pueden ser perfectamente saludables para algunas personas, dijo.

“Normalmente se nos dice que la noche ‘ideal’ de sueño en los ancianos debería ser siete horas de sueño ininterrumpido. Esta creencia es incorrecta en muchos sentidos. El sueño es como el tamaño del zapato; decir que esto es ‘dormir bien’ puede causar confusión y ansiedad en muchos”.

“Cuánto tiempo dormimos, nuestros horarios de sueño preferidos y cuántas veces nos despertamos durante la noche varía enormemente entre individuos y a medida que envejecemos. El sueño es dinámico y todos tenemos diferentes patrones de sueño, y la clave es evaluar las necesidades que tiene nuestro individuo”.

SUTSEM en Gráficas

- **La señora Águeda sostiene reuniones en su calidad de presidente de la federación de sindicatos de trabajadores de estados y municipios (Festen) acudió, por invitación a la celebración del 50 aniversario del sindicato de trabajadores de Morelia y de la federación de sindicatos municipales del estado de Michoacán**



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM Orgullosamente

- *El sutsem demuestra su amor por la niñez festejando los reyes y reinas del hogar entregando dulces bonitos regalos porque es satisfactorio ver caritas felices*



ORGULLOSAMENTE
SUTSEM
Orgullosamente



SUTSEM Orgullosamente

- **Prevencción y detección de cáncer cervicouterino (papanicolao) y exploración de mamás**



- Impresionante desfile de protesta con motivos de la conmemoración del día del trabajo. en Tepic Nayarit miles de trabajadores aprovecharon la ocasión para reclamarle al gobierno su irresponsabilidad e incapacidad de diálogo



ORGULLOSAMENTE



ORGULLOSAMENTE



ORGULLOSAMENTE

Con el Calor sube todo por el costo de la Luz en la costa Nayarita

Natalia López

Con la temporada de calor el consumo de electricidad se incrementa sobre todo en la zona costera en donde se alcanzan los 40 grados es por ello la importancia que Nayarit pueda acceder a una tarifa mucho más económica que la que actualmente tiene.

Tal declaración pertenece a la diputada local, Any Porras, quien aclaró que en los próximos meses los recibos se disparan en varios municipios lo cual afecta gravemente la economía de las familias, recordando que los más humildes son los que resultan

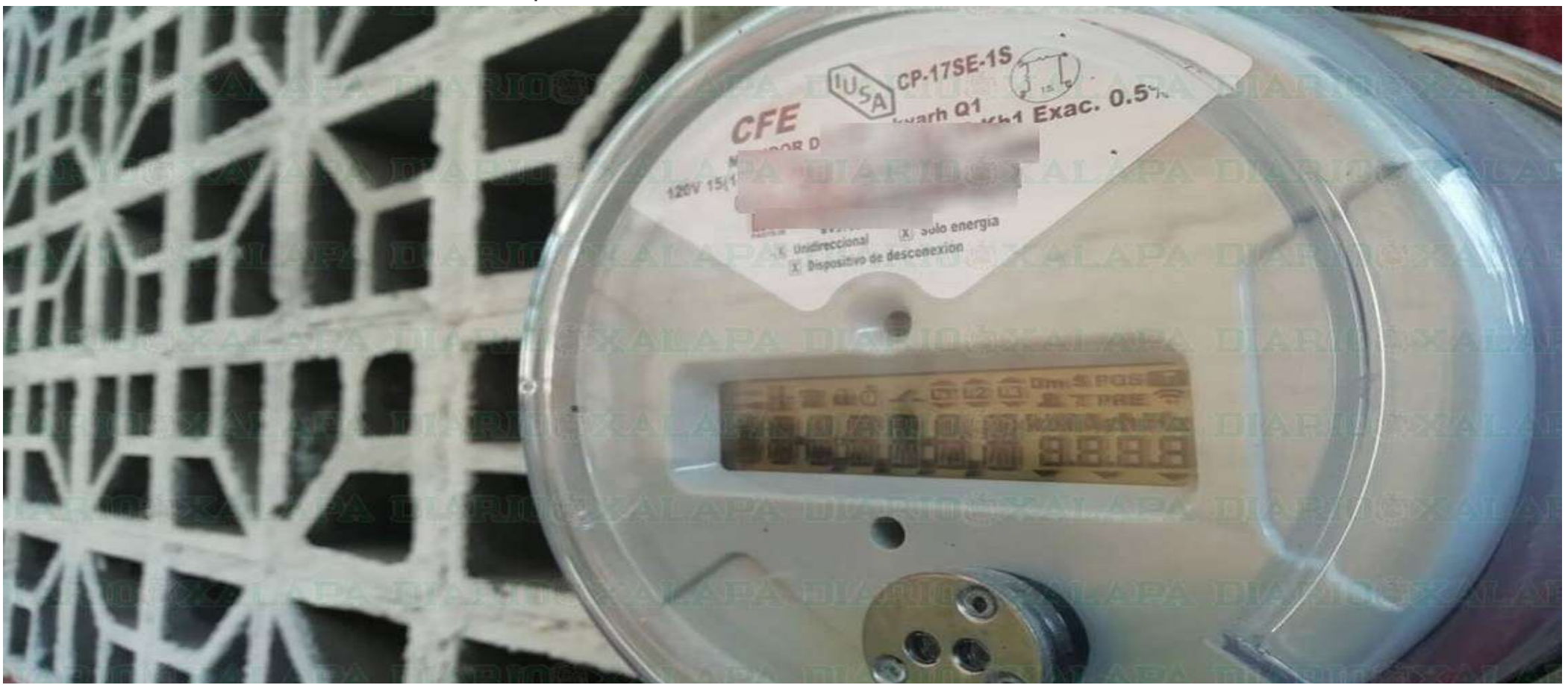
mayormente afectados por tal motivo insistir en el ajuste de los precios de la luz es indispensable.

Recordó que la Entidad tiene varias presas y consideró eso que está característica debe de tomarse en cuenta, dado que parte de la generación de energía para el país sale de sus hidroeléctricas y es por eso que desde hace varios años se está solicitando que bajen las tarifas en la Entidad, incluso ya se hicieron los estudios pertinentes que comprueban que las temperaturas en algunos municipios llegan a los 45 grados lo que significa que llegan hacer insoportables, pues los ventiladores resultan insuficientes

y un aire acondicionado resulta un lujo.

Se espera que durante este año la Comisión Reguladora de Energía pueda avalar las nuevas tarifas, pues el gobernador, Miguel Ángel Navarro Quintero prometió que llegaría este beneficio a la Entidad por lo que está segura que se hará hasta lo imposible para lograrlo.

Para concluir, Any Porras, añadió que como legisladores no "quitarán el dedo del renglón" como tampoco lo hará el Gobierno del Estado, puesto que tener tarifas justas no solo es un capricho, sino una real necesidad para miles de nayaritas.



Hospital de la Mujer también atenderá a los niños cuando se inaugure

Natalia López

A raíz de que Nayarit no cuenta con un área de atención específica en materia de salud, para los niños, se ha logrado que en el Hospital de la Mujer que se habrá de inaugurar para junio próximo se contemple un pabellon o quizá podrían ser dos para dicho sector.

El presidente de la Comisión de Salud en el Congreso local, Alejandro Regalado Curiel, comentó que se aceptó la propuesta de

crear un área infantil en este Centro, sin embargo el objetivo es edificar un hospital exclusivamente para los menores, mismo que podría edificarse a un lado del de la Mujer.

El diputado indicó que en el país hay muy pocos hospitales infantiles, por lo tanto consideró de gran relevancia que el Estado tenga el propio en el que se puedan tratar diversas enfermedades como el cancer, la diabetes, entre otras tantas.

Cambiando de tema y respecto al IMSS-BIENESTAR comentó que ya se tienen importantes avances en varios rubros por ejemplo en el abasto de medicamentos e insumos que ha crecido a más del doble, mientras que las cirugías se han triplicado.

Para concluir, Alejandro Regalado Curiel, añadió que las unidades de primer nivel se están rehabilitando y a su vez equipando con la intención de que el servicio mejore, tal y como lo ha solicitado el gobernador, Miguel Ángel Navarro Quintero.



Los Seattle Sounders se convirtieron en el primer equipo de la MLS en ganar la Liga de Campeones de la Concacaf al derrotar 3-0 a los Pumas de la UNAM.

Por César O. Rivera Barajas

Con un extraordinario ambiente en el Lumen Field de Seattle, 68.741 personas acudieron a ver la victoria de los Sounders y batieron el anterior récord de 66.208 espectadores en un partido de 2015 en el Estadio Azteca entre las Águilas del América y el Herediano costarricense.

La velada mágica de los Sounders tiene premio extra ya que, además del título, se llevan un billete para el Mundial de Clubes de la FIFA.

Nada pudieron hacer unos **Pumas** que flaquearon en las áreas y que fueron mucho menos efectivos que el compacto conjunto de Seattle.

La derrota en esta final extiende la sequía de los Pumas, que no ganan un título nacional desde el Clausura 2011 y un trofeo internacional desde 1989 (su tercer triunfo en la Copa de Campeones tras los de 1980 y 1982).

Los mexicanos, que fueron dominando 2-0 en la ida hasta que Seattle empató 2-2 ya en el descuento, cayeron además en su segunda final consecutiva en la Concacaf tras la que dejaron escapar en 2005 cuando fueron superados por el Saprissa costarricense.

Desde esa final perdida por los Pumas, el fútbol mexicano había encadenado 16 coronas consecutivas en la Liga de Campeones de la Concacaf, una racha que llegó a su fin hoy.

Los Sounders vengaron las derrotas de los cuatro equipos de la **MLS** que habían llegado a la final sin ganarla: Real Salt Lake (2011), Impact de Montreal (2015), Toronto FC (2018), y LAFC (2020).

Antes de la Liga de Campeones, dos conjuntos estadounidenses se proclamaron vencedores de la Copa de Campeones: el DC United (1998) y el LA Galaxy (2000).

INTENSIDAD DESDE EL PRINCIPIO

No hubo calentamiento o tregua en el arranque de la vuelta.



Con muchas ganas de morder en ambos equipos, Galindo se llevó la primera amarilla en el minuto 6 tras una fea entrada a Nouhou, que se lesionó y fue sustituido por Rowe.

Un minuto después, Joao Paulo y López quedaron en el suelo tras un duro choque.

En medio de ese turbulento comienzo empezaron a sobresalir Morris y Ruidíaz, que protagonizaron las aproximaciones de peligro de los Sounders en los primeros 20 minutos.

Los Pumas buscaban en largo a Dinneno, pero ninguno de los dos conjuntos lograba controlar un encuentro muy intenso y trabado.

Las malas noticias continuaron para los Sounders, que en el minuto 29 perdieron también por lesión a Joao Paulo, fundamental en su centro del campo (entró en su lugar Vargas).

Se asentó a partir de ahí el conjunto mexicano, que tuvo una buena ocasión en las botas de un Corozo que no acertó a rematar cuando se quedó solo frente a Frei.

Sin embargo, los Sounders se adelantaron al borde del

descanso cuando Ruidíaz cazó un balón dentro del área y lo mandó para la red tras un rebote en Diogo.

Después de una primera parte de ritmo elevado y gran sacrificio físico (los Pumas cometieron 13 faltas), los mexicanos pudieron empatar en el minuto 60 con una falta de Dinneno que se fue muy cerca de la escuadra derecha de Seattle.

Los Pumas agitaron su ataque con la entrada de Rogério, pero fue Diogo el que puso en aprietos a Frei con un cabezazo que el portero de los Sounders sacó de forma admirable.

Seattle se replegó y le entregó el control a los Pumas, que acariciaban el tanto del empate pero que dejaban muchos espacios para el contraataque de los Sounders.

Ahí sentenció Seattle la final.

En un contragolpe magnífico en el minuto 80, Rusnák entró como una bala por la banda derecha y cedió para Lodeiro, que en lugar de mirar a puerta asistió elegantemente para que Ruidíaz lograra su doblete.

Los Pumas bajaron la cabeza y además vieron cómo Lodeiro les metía el tercer gol para cerrar una noche histórica para Seattle, la MLS y la Concacaf.




PROGRAMACION DEL TORNEO INTERSECRETARIAL DEL SUTSEM SABADO 7 DE MAYO DEL 2022


CATEGORIA	EQUIPO	EQUIPO	CANCHA	HORA
PROGRAMACION DE FUTBOL				
MASTER	AMIGOS DE MINI	PODER JUDICIAL	STA TERESITA 2	08:00
	PARQUES	RECAUDACION	MORELOS	09:30
	MOVILIDAD	DIF TEPIC	MORA	09:30
	FUERZA AZUL	FISCALIA	JUSTINO AVILA	08:00
	OBRAS PUBLICAS	GREMIO	MORELOS	08:00
PROGRAMACION DE FUTBOL				
VETERANOS	GREMIO	MOVILIDAD	MORELOS	11:00
	FUERZA AZUL	DIF ESTATAL	JUSTINO AVILA	09:30
	XALISCO	SAN BLAS	GANA XALISCO	
	ASEO TRIPONES	CHIVAS XALISCO	GANA ASEO TRIPONES	
	AMIGOS DE EDWIN	SEDER	GANA AMIGOS DE EDWIN	
	INIFE	DERECHOS HUMANOS	STA TERESITA 2	09:30
PROGRAMACION DE FUTBOL				
LIBRE	AMIGOS DE EDWIN	PARQUES	MORELOS	12:30
	ASEO AMIGOS GRACIA	PODER JUDICIAL	SANTA TERESITA 2	11:00
	DERECHOS HUMANOS	DESCANSA		
	TRIBUNAL	ASEN	GANA TRIBUNAL	
	ASEO TRIPONES	FUERZA AZUL	SANTA TERESITA 2	12:30
	XALISCO	MOVILIDAD	MORA	11:00
PROGRAMACION DE BASQUETBOL PARA EL MARTES 3 Y JUEVES 5 DE MAYO				
LIBRE	VELOCYRESTOS	SRIA MOVILIDAD	MARTES 03 DE MAYO 2022 CANCHA LAS AVES	19:00
	FONAY	CONTABILIDAD	MARTES 03 DE MAYO 2022 CANCHA LAS AVES	20:00
	FISCALIA	GREMIO	JUEVES 05 DE MAYO 2022 CANCHA LAS AVES	19:00
	SIAPA	C-4	JUEVES 05 DE MAYO 2022 CANCHA LAS AVES	20:00
PROGRAMACION DE VOLEIBOL PARA EL SABADO 7 DE MAYO				
LIBRE	PRESIDENCIA	COLIBRIES	UNIDAD MORELOS	10:00
	DGDUE	SIAPÁ	UNIDAD MORELOS	11:00



Himno del SUTSEM

Compañeros del SUTSEM unidos
 A la marcha por la dignidad
 Nuestras luchas serán siempre justas
 Pues luchamos justicias social.
 Nuestra fuerza es la unión y el trabajo
 Nuestra meta es la liberación
 Solidarios con nuestros hermanos
 Los que sufren tiranía de un patrón

II

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
 Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
 Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
 Si defendemos nuestras causas con honor.
 Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
 Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
 Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
 Me enorgullece ser del SUTSEM sí señor.

III

Lucharemos por justos salarios
 Democracia y la libertad
 Como SUTSEM tenemos derechos
 Al trabajo y a la dignidad.
 Nuestros brazos unamos por siempre
 Cual si fueran lazos de unión
 Que no rompan caciques patronos
 Ni gobiernos, ni la corrupción

IV

Todos unidos lucharemos cuando el SUTSEM nos convoque
 Codo con codo marcharemos hasta la victoria lograr
 Piensa que unidos nuestras conquistas logramos
 Si defendemos nuestras causas con honor.
 Servir al pueblo es mi deber y mi trabajo, con valores
 Con gusto lo hago porque esa es mi verdadera vocación
 Somos del pueblo y para el pueblo trabajamos
 Me enorgullece ser del SUTSEM si señor.

AUTOR: ABEL ANDRADE CERVANTES
 ARREGLO: GUSTAVO VILLA MONREAL

SUTSEM con la camiseta bien puesta el 1 de Mayo

1 de mayo es un homenaje a la gente que sacrificó su vida para lograr lo que ahora tenemos: Águeda Galicia Jiménez

Por: Estrella Ortiz

Con la nutrida participación de los trabajadores activos de las secciones foráneas, de los tres poderes de Gobierno: Legislativo, Ejecutivo y Judicial así como de los organismos Públicos Descentralizados Águeda Galicia

encabezó como tradicionalmente lo ha hecho año tras año la representación del SUTSEM en la tradicional marcha del primero de mayo, con el firme propósito de hacer valer los derechos de los trabajadores, de alzar la voz y manifestar las inconformidades que en los últimos años ha pasado la clase trabajadora.

El contingente SUTSEMista arrancó en el cruce de Avenida Allende y Juan Escutia para culminar en un acto multitudinario frente a palacio de Gobierno en donde diferentes agrupaciones sindicales y sociales, como el magisterio, el Bloque Nayarita de Unidad, periodistas, transportistas entre otras expresiones, manifestaron su postura y la situación laboral que les aqueja en cada una de sus áreas, coincidiendo en el respeto a la autonomía sindical, en el cumplimiento de las prestaciones laborales y en la derogación de la Ley Laboral Burocrática que ha sido creada para afectar a la clase trabajadora.



La Presidenta del SUTSEM, Águeda Galicia Jiménez dijo que las autoridades han mostrado una indiferencia total y absoluta al negarse principalmente al diálogo y a la falta de reconocimiento de incontables adeudos con la clase trabajadora

dijo que existe una "falta de dialogo, no quieren dar la cara a los problemas, están siguiendo el mismo esquema de los anteriores no querer pagar lo que hemos logrado, el trabajador no tiene la culpa del saqueo que han hecho los que se han ido, son ellos los que han salido enriquecidos y cada vez las condiciones son peores" agregó que a pesar de la gran riqueza que existe en el Estado es evidente la falta de voluntad por parte de los gobiernos de generar mejores condiciones económicas para las familias

nayaritas. A pesar de las condiciones tan adversas con las que ha iniciado esta administración, Galicia Jiménez dijo que espera una buena respuesta por parte de las autoridades de Gobierno.

Sobre la fecha del 1 de mayo la Presidenta del SUTSEM Águeda Galicia dijo que se trataba de una marcha de protesta, "porque cada vez estamos viendo las condiciones deprimentes en que está viviendo los trabajadores", agregó que también es, "un homenaje a la gente que se sacrificó hasta con su vida para lograr estos beneficios que ahora gozamos y que muchos trabajadores no lo valoran todavía, es un día en que todo trabajador debe traer la camiseta bien puesta del sindicalismo y de la defensa de nuestros derechos, seguiremos exigiendo la defensa de nuestros derechos" puntualizó.

